

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 10  
*Воружьева Е.И.*

ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ»  
 СИПАТОВ Б.Л.



Меню для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет **день 1**  
 2024г

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг.ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК ( 1Неделя) Завтрак</b>							
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц.) 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14сб.2017
	Пудинг из творога (запечённый)с молоком сгущённым	200/40	28,47	22,28	72,94	607	№222 сб.2017
	Чай с лимоном с сахаром	200\7\10	0,13	0,02	10	62	№377 сб.2017
	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>итого завтрак</b>		<b>500</b>	<b>30,96</b>	<b>29,79</b>	<b>97,83</b>	<b>805,5</b>	
<b>Обед</b>							
ОБЕД	Овощи порционные свежие( солёные) (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/4	1,59	4,99	9,15	95,25	№96сб.2017
	Котлеты рубленные из птицы	90	13,67	26,2	13,1	348,8	295 сб. 2017
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150\5	6,53	4,65	40,15	228,63	№302сб 2017
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№388 сб.2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>итого за обед</b>		<b>769</b>	<b>27,39</b>	<b>36,84</b>	<b>110,22</b>	<b>896,78</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1266</b>	<b>58,35</b>	<b>66,63</b>	<b>208,05</b>	<b>1702,28</b>	

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 10

ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ»

СИПАТОВ Б.Л.



Меню для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет **день 2**

2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК	Закуска: Сыр порционный	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017
	Каша молочная рисовая с сахаром	200\10	6,1	3,6	52,8	268	№182 сб.2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№379 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Яблоко сезонное 1 шт	1шт	0,4	0,4	9,8	47	№338 сб. 2017
Итого за завтрак		555	18,91	15,77	93,31	594,1	
	Закуска: Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	№75сб.2017
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/4	1,77	4,95	7,9	89,75	№108 сб. 2017
	Шницель из говядины	90	13,5	19,8	11,7	281,45	№268 сб. 2017
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150\5	8,85	9,55	39,86	105	№302 сб. 2017
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114	№342 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Итого о обед		765	30,72	32,9	139,54	855,58	
Итого за день		1320	49,63	48,67	232,85	1449,68	

# Меню для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет **день 3**

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 10

ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ»  
СИПАТОВ Б.Л.

2024г



1	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц) 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб.2017
	Макароны отварные с сыром с маслом сливочным	230\15\5	16,92	20	42,64	418	№204 сб. 2017
	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10	60	№376 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за завтрак		500	19,35	27,51	67,53	614,5	
ОБЕД	Овощи порционные (солёные)свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017
	Суп с рисовой крупой и томатом	200	3,13	5,2	20	138,5	№116 сб. 2017
	Рагу из птицы	90\160	17,57	14,6	20,85	285,3	№289 сб.2017
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Итого за обед		760	26,28	20,61	99,92	692,5	
Итого за день		1260	73,35	50,16	152,93	1251,26	

Меню для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет

день 4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 10

ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ»  
СИПАТОВ БЛ

2024г

*Воруш Ворушова Б.И.*

*С.С.*



1	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц.) 72,5%	10	0,08	7,25	0	66	№14 сб. 2017
	Овощи свежие ( солёные)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017
	Котлеты рубленые из птицы	90	13,67	26,2	13,1	348,8	№295 сб. 2017
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	165\5	3,6	4,6	37,7	206	№302 сб. 2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№379 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за завтрак		560	23,46	41,09	83,79	805,1	
ОБЕД	Овощи свежие (солёные)(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017
	Борщ из свежей капусты с картоф. со сметаной	200\4	1,8	4,92	10,93	103,75	№ 82 сб. 2017
	Рыба припущенная	90	13,6	8,2	12,8	178	№227 сб. 2017
	Картофель отварной или пюре картоф. С маслом сливочным	150\5	2,98	5,85	20,65	155	№125 сб. 2017
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№388 сб.2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Итого за обед		859	23,98	19,97	92,2	660,85	
Итого за день		1359	46,78	60,94	173,71	1451,85	

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 10



ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ»  
СИПАТОВ Б.Л.



Меню для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет  
2024г

день 5

1	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц) 72,5%	10	0,08	7,25	0	66	№14 сб. 2017
	Омлет натуральный	200	17,97	32	3,4	377	
	Кукуруза консерв.(отварная)	50	0,96	0,06	1,92	11,64	№133 сб. 2017
	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10	60	№376сб.2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за завтрак		500	21,36	39,57	30,08	585,14	
ОБЕД	Закуска: Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	№75сб.2017
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,6	5,4	17,5	140,7	№102 сб. 2017
	Шницель из говядины	90	13,5	19,8	11,7	281,45	№268 сб. 2017
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150\5	5,64	5,98	31,47	202,24	№309 сб. 2017
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Итого за обед		765	30,58	32	127,05	972,87	
Итого за день		1265	51,94	71,57	157,13	1558,01	

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 10

*В. В. Водушкина*  
В. В. Водушкина

ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ»  
СИПАТОВ Б.Л.



Меню для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет **6 день 2024г.**

№ рец., нормат. документаци я	Наименование блюда	Масса порции , (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК ( 2 неделя)</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			
№173сб. 2017	Каша вязкая молочная с гречневой крупы с сахаром	200\10	6,2	10	26,8	224
№376 сб.2017	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10	60
№388 сб. 2017	Яблоко свежее	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>8,95</b>	<b>10,66</b>	<b>61,36</b>	<b>401,5</b>
<b>Обед</b>						
№71 сб.2017	Овощи свежие (солёные) (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№88 сб. 2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1,77	4,95	7,9	89,75
№295 сб. 2017	Котлеты рубленые из птицы	90	13,67	26,2	13,1	348,8
№302 сб. 2017	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным 72,5%	150\5	6,53	4,65	40,15	228,63
№349 сб. 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Всего за обед</b>	<b>769</b>	<b>27,55</b>	<b>36,61</b>	<b>120,22</b>	<b>935,88</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1289</b>	<b>36,5</b>	<b>47,27</b>	<b>181,58</b>	<b>1337,38</b>

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 10  
*Варува В.И.*

ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ»  
 СИПАТОВ Б.Л.



Меню для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет **7 ДЕНЬ**  
 2024г.

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ВТОРНИК ( 2 неделя) Завтрак</b>						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц.) 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№210 сб. 2017	Омлет натуральный	200	17,97	32	3,4	377
№131 сб. 2017	Зелёный горошек отварной	50	0,96	0,06	1,92	11,64
№376 сб. 2017	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,07	0,02	10	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>21,36</b>	<b>39,57</b>	<b>30,21</b>	<b>585,14</b>
<b>Обед</b>						
№71 сб. 2017	Овощи свежие (солёные) (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№103 сб. 2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,46	118,25
№289 сб. 2017	Рагу из птицы	90\150	17,57	14,6	20,85	285,26
№342 сб. 2017	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Всего за обед</b>	<b>760</b>	<b>25,34</b>	<b>18,32</b>	<b>93,17</b>	<b>653,41</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1267</b>	<b>46,7</b>	<b>57,89</b>	<b>123,38</b>	<b>1238,55</b>

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 10

ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ»  
СИПАТОВ Б.Л.



Меню для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет **8 ДЕНЬ**

2024г.

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетиче- ая ценност (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>СРЕДА ( 2 неделя) Завтрак</b>						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц.) 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№223 сб. 2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	23,18	16,51	37,73	477,36
№377 сб. 2017	Чай с лимоном с сахаром	200/10/7	0,13	0,02	14,2	62
	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,67</b>	<b>24,02</b>	<b>66,82</b>	<b>675,86</b>
<b>Обед</b>						
№71 сб. 2017	Овощи свежие (солёные) (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№96 сб. 2017	Рассольник ленинградский со сметаной	200/4	1,59	4,99	9,15	95,25
№301 сб. 2017	Кнели из птицы	90	15	14,9	3,8	189
№ 309 СБ. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5%	150\5	5,82	3,88	32,74	202,24
№388 сб. 2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Всего за обед</b>	<b>764</b>	<b>25,12</b>	<b>25</b>	<b>96,82</b>	<b>710,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1264</b>	<b>50,79</b>	<b>49,02</b>	<b>163,64</b>	<b>1386,46</b>





Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 10  
 ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ»  
 СИПАТОВ Б.Л.

Меню для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет **9 ДЕНЬ**  
 2024г

№ рец., нормат. документа	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЧЕТВЕРГ ( 2 неделя) Завтрак</b>						
№15 сб. 2017	Закуска: Сыр порционный	15	6,96	8,85	0	108
№173 сб. 2017	Каша вязкая молочная овсяная с сахаром	245/10	10,48	16,25	47,5	375
№379 сб. 2017	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,89</b>	<b>28,02</b>	<b>78,21</b>	<b>654,1</b>
<b>Обед</b>						
№71 сб. 2017	Овощи свежие (солёные) (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№102 сб. 2017	Суп картофельный с бобовыми	200	1,97	2,71	12,11	85,75
№227 сб. 2017	Рыба припущенная	90	10,6	12,5	12,8	207,5
№125,128. сб. 2017	Картофель отварной\ Картофельное пюре с маслом сливочным 72,5%	150\5	2,98	5,85	20,65	155
№349 сб. 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Всего за обед</b>	<b>765</b>	<b>21,13</b>	<b>21,87</b>	<b>104,63</b>	<b>716,96</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>44,02</b>	<b>49,89</b>	<b>182,84</b>	<b>1371,06</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 10

ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ»  
СИПАТОВ Б.Л.Меню для бесплатного питания обучающихся 7-11 лет  
2024г

10 ДЕНЬ

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПЯТНИЦА ( 2 неделя) Завтрак</b>						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц.) 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№71 сб. 2017	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№291 сб. 2017	Плов из птицы	90\160	21,62	10,74	43,74	358,4
№376 СБ. 2017	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24,71</b>	<b>18,37</b>	<b>70,91</b>	<b>568,1</b>
<b>Обед</b>						
№71 сб. 2017	Овощи свежие (солёные)(Помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№82 сб. 2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,8	4,92	10,93	103,75
№270 ССБ. 2017	Котлеты московские	90	13	16,86	18,13	265
№ 309 СБ. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5%	150\5	5,82	3,88	32,74	202,24
№342 сб. 2017	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Всего за обед</b>	<b>769</b>	<b>25,7</b>	<b>26,54</b>	<b>116,6</b>	<b>820,89</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1269</b>	<b>49,75</b>	<b>44,79</b>	<b>185,3</b>	<b>1375,79</b>